

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеистопкинское

З.Х. Абубакирова



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 10.10.2023

Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	14,12	5,78	4,46	126,4
54-1г	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32м	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		505	23,72	18,58	78,46	543,9
Обед						
54-12з	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12г	Каша пшеница рассычатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-29м	Фруктовый из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-1м	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		775	30	29	103	793
Итого за день		1280	53	48	173	1337